

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

5572 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmentes) 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 219.8kcal		

Ébéd

Daragaluska leves [1]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14.8g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.2g	Cukor: 6.5g	Só: 0.6g
Ener.: 371.5kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrémés
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2.8g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 16.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 121.0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 556.3kcal		

Ébéd

Babgulyás [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Piskóta kocka [1]
Tejmentes csokoládé sodóval
Körte

Fehé.: 19.1g	Zsír: 19.3g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 181.0g	Cukor: 65.2g	Só: 1.0g
Ener.: 983.2kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrémés
Diétás pékáru BL [1]
Hónapos retekkel

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrémés [4]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 3.2g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 112.9kcal		

Ébéd

Rántott leves
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 35.9g	Zsír: 21.3g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 75.7g	Cukor: 6.5g	Só: 1.6g
Ener.: 642.5kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájással allergénmentes
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 23.9g	Cukor: 6.8g	Só: 0.3g
Ener.: 167.4kcal		

Ébéd

Magyaros karalábéleves
Carbonara
Gluténmentes spagettivel
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 16.6g	Zsír: 18.0g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 67.6g	Cukor: 5.4g	Só: 2.7g
Ener.: 504.7kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Alma

Fehé.: 1.6g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 57.1g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 353.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 130.2kcal		

Ébéd

Vegyes gyümölcsleves
Leccsós sertésszelet
Párolt rizszel

Fehé.: 16.8g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 71.2g	Cukor: 7.5g	Só: 0.7g
Ener.: 525.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér